



One pot de linguines au saumon, aneth et concombre

PORTIONS

4

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

12 minutes

Information nutritionnelle

Par portion: calories 488; protéines 32 g; M.G. 13 g; glucides 55 g; fibres 3 g; fer 3 mg; calcium 84 mg; sodium 916 mg



Que demander de mieux qu'un plat de pâtes crémeuses au saumon qui se prépare dans une seule casserole? Un pur bonheur!

Ingrédients

- 375 ml (1 1/2 tasse) de sauce Alfredo légère
- 125 ml (1/2 tasse) de vin blanc
- 500 ml (2 tasses) de fumet de poisson liquide
- 125 ml (1/2 tasse) de crème sure 5%
- sel et poivre du moulin au goût
- 450 g (1 lb) de filet de saumon, la peau enlevée et coupé en cubes
- 125 ml (1/2 tasse) d'échalotes sèches (françaises) hachées
- 60 ml (1/4 de tasse) d'aneth haché
- 1 paquet de saumon fumé de 120 g, émincé
- 350 g (environ 3/4 de lb) de linguines
- 3 de mini-concombres coupés en dés

Préparation

- 1 Dans une grande casserole, fouetter la sauce Alfredo avec le vin blanc, le fumet de poisson, la crème sure, le sel et le poivre.
- 2 Ajouter les cubes de saumon, les échalotes, l'aneth, le saumon fumé et les linguines. Porter à ébullition.
- 3 Remuer, puis couvrir et cuire de 12 à 15 minutes à feu doux-moyen, en remuant fréquemment et en ajoutant du fumet de poisson au besoin, jusqu'à ce que les pâtes soient *al dente*.
- 4 Répartir les pâtes dans les assiettes et garnir chaque portion de dés de concombres.